ตั้งจิตไว้ภายใน

พระธรรมเทศนา

แสดงโดย

พระครูวิเวกวัฒนาทร

(พระอาจารย์บุญเพ็ง กปฺปโก)

วัดป่าวิเวกธรรม ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น

ตั้งจิตไว้ภายใน

……………..

พระธรรมเทศนา

แสดงโดย

พระครูวิเวกวัฒนาทร

(พระอาจารย์บุญเพ็ง กปฺปโก)

วัดป่าวิเวกธรรม ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น

ในงานบำเพ็ญกุศลถวาย

แด่ ท่านพ่อลี ธมฺมธโร ณ วัดอโศการาม

ต.ท้ายบ้าน อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๒๙

คณะศิษย์วัดป่าวิเวกธรรม จังหวัดขอนแก่น

จัดพิมพ์เป็นมุทิตาสักการะ

จำนวนพิมพ์ ๑,๐๐๐ เล่ม กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓

ตั้งจิตไว้ภายใน

ณ โอกาสบัดนี้จะได้แสดงพระธรรมเทศนาอันเป็นโอวาทคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเหล่าท่านพุทธบริษัทที่มีจิตใจตั้งมั่นได้มาปฏิบัติตามแนวทางแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้า วันนี้เราทั้งหลายได้มีโอกาสมาฟังธรรมอีกครั้งหนึ่ง และได้พากันมานั่งภาวนาคือการปฏิบัติพร้อมไปด้วยการฟัง เพื่อเป็นการช่วยให้จิตของเรามีความขยันหมั่นนึกถึงคุณพระรัตนตรัย อันจะทำให้จิตใจของเราได้เกิดความสุขสบายภายในตัวของตัวเอง ก่อนที่เราจะมีการนั่งภาวนานั้น เราจะต้องตั้งสัจจอธิษฐานระลึกนึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ อันเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐในโลก โดยขอให้พระคุณทั้งสามจงมาช่วยปกปักรักษาจิตใจของตัวเองให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เพื่อจะได้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อเราตั้งสัจจอธิษฐานเสร็จเรียบร้อย เราก็มาสำรวจตัวเองตั้งแต่ปลายผมลงไปถึงพื้นเท้า สำรวจตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาปลายผม เรียกว่าสำรวจตัวเอง และในขณะที่เรากำลังนั่งอยู่นี้เราก็ไม่ได้ทำอะไรอื่น เรียกว่าเรามีความบริสุทธิ์อยู่ในขณะที่เรากำลังนั่ง เมื่อเราสำรวจความบริสุทธิ์ของตัวเองเรียบร้อยแล้ว เราก็ย้อนเข้ามาดูว่าในขณะนี้เรามีลมหายใจหรือไม่ เมื่อเราสำรวจแล้วรู้ว่ามีลมหายใจ

เข้าและมีลมหายใจออกอยู่ก็แสดงว่าเรายังไม่ตาย เมื่อเรารู้ว่าเรายังไม่ตาย คือยังมีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่อย่างนี้ ให้เราพยายามตามลมเข้าและลมออกของเราอยู่อย่างนี้ตลอดไป เราจะไม่เกี่ยวข้องกับอะไรอื่นนอกจากลมหายใจของเรา เพราะลมหายใจของเรานี้มีคุณประโยชน์ หาอะไรที่จะเปรียบเทียบไม่ได้ สามารถยังความเป็นอยู่ คือชีวิตของเรานี้เป็นไปได้ก็เพราะลมหายใจเข้าหายใจออก เมื่อเรารู้คุณค่าของลมหายใจเข้าออกอย่างนี้ เราจะได้ตามรักษาลมเพื่อจะไม่ให้ลมของเรานี้หายไปจากตัวเรา คือจะให้ตามรู้อยู่ในลมเข้าลมออกว่าเป็นอย่างไร เข้าเป็นอย่างไร ออกเป็นอย่างไร เราต้องกำหนดรู้อยู่ตลอดที่ปลายจมูกของตนเอง เมื่อเรากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกของตัวเองอย่างนี้แล้ว เวลาเราสูดลมเข้าไปเราจะต้องเอาพระพุทธเจ้าเข้าไปตามลมหายใจเข้าออกของเราด้วย เวลาเราหายในเข้าเราก็ว่าพุท เวลาเราหายใจออกเราก็ว่าโธ เรียกว่าพุทโธๆ อันนี้เรียกว่าเราระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าทุกลมหายใจเข้าออก เราไม่ได้หายใจทิ้งๆ ขว้างๆ เรียกว่าหายใจมีคุณค่า หายใจมีประโยชน์ หายใจมีพระพุทธเจ้าเข้าไปด้วย เพื่อจะให้คุณของพระพุทธเจ้าเข้าไปช่วยเรา เพราะเรานึกถึงท่านเป็นสรณะหรือว่าเป็นที่พึ่ง จำเป็นเราก็จะต้องระลึกถึงพระคุณของท่านทุกลมเข้าและลมออก อันนี้ชื่อว่าหายใจมีประโยชน์หายใจมีคุณค่าไม่ได้หายใจทิ้งๆ ขว้างๆ สมกับว่าเรามาระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อเรามากำหนดระลึกถึงคุณพระ

พุทธเจ้าอยู่ทุกระยะลมหายใจเข้าออกอย่างนี้ เราต้องพยายามประคองจิตและประคองใจของตัวเองให้อยู่ในระดับเดียว คือระดับลมหายใจเข้าออกและนึกคำว่าพุทเข้า โธออก ให้เราพยายามประคองจิตของเราให้อยู่คงเส้นคงวาไม่เกี่ยวข้องและไม่ยุ่งเกี่ยวกับอะไรทั้งสิ้น คือเราจะเอาเฉพาะพุทโธๆ ตามลมเข้าลมออก หรือจะว่าพุทโธๆ อยู่เฉพาะภายในใจของเราก็ได้ และเราไม่ต้องไปพรรณาอะไรให้มากเรื่องต่างๆ ซึ่งมีในอดีตก็ตามและทั้งที่จะมีมาในอนาคตก็ตาม คือเราจะไม่เกี่ยวข้อง เราจะไม่สนใจกับอะไรทั้งนั้น เราจะสนใจเฉพาะที่ใจของเรานี้กับพุทโธ คือเราจะประสานพุทโธเข้ากับจิตและจะประสานจิตของเราเข้ากับพุทโธ เมื่อเราประสานจิตของเราเข้ากับพุทโธ พุทโธก็ประสานกันกับจิตเราดีแล้วก็จะเป็นอันเดียวกัน เมื่อเป็นอันเดียวกันแล้วจิตกับพุทโธ พุทโธกับจิตจะไม่ได้ห่างเหินกันและจะอยู่ด้วยกันไปตลอดชาตินี้ พุทโธก็คือคุณพระพุทธเจ้าจะได้อยู่กับเราตลอดไปจนกระทั่งที่เราจะละจากโลกนี้ไป พุทโธที่เราประสานกันกับจิตได้ดีแล้ว พุทโธนั้นจะได้ตามจิตเราไป จิตเราจะไปด้วยความเป็นพุทโธ และจะอยู่ด้วยความเป็นพุทโธ จะคิดก็คิดด้วยความเป็นพุทโธ จะรู้ก็รู้ด้วยความเป็นพุทโธ รวมความแล้วเรียกว่าเป็นพุทโธ เรียกว่ามีแต่พุทโธทั้งนั้น ถ้าเรารวมกันได้ ถ้าเราประสานกันได้ ไม่ว่าจะอยู่ในปัจจุบันหรือจะละโลกไปแล้วพุทโธก็ไปด้วย ที่ไปด้วยเพราะอะไร ก็เพราะใจเราเป็นพุทโธ พุทโธก็เป็นใจ มันก็ไปด้วยกัน คือ

ว่าเรามาสร้างสรรค์จิตของเรานี้ให้เป็นพุทธะ เรามาสร้างสรรค์จิตของเราให้เป็นพุทโธ พุทโธก็คือจิตเรานั่นแหละ พุทธะก็คือผู้รู้ ฝึกจิตของเราให้รู้ ฝึกจิตของเราให้ฉลาด ความฉลาดคือพุทธะ พระพุทธเจ้าไม่ได้ว่าพุทธะคือความโง่ ว่าแต่พุทธะคือผู้ฉลาด เราต้องทำจิตของเราให้ฉลาด ดังนั้น เราจึงมาสร้างสรรค์จิตของเราให้เป็นพุทโธ คือสร้างสรรค์จิตของเราให้ฉลาด ให้รอบรู้อยู่กับความฉลาด คือเราไม่ได้หาว่าพระพุทธเจ้าท่านนั่งอยู่ตรงที่ไหนแล้วเราจะได้ไปหาท่านและจะไปรับท่านเข้ามาอยู่กับจิต เรื่องจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น คือเราจะสร้างสรรค์จิตของเราให้เกิดความฉลาดรอบรู้ทันเหตุการณ์ทั้งหมดทั้งสิ้นนั่นแหละคือพุทโธ คือมาสร้างจิตของเราให้เป็นพุทธเจ้าที่นี่ก่อน และที่ที่เราจะมาสร้างจิตของเราให้เป็นพุทธะ คือเป็นพุทธเจ้าได้ก็ต้องอาศัยการกำหนดภาวนา เรียกว่าการบริกรรมภาวนา พุทเข้าไป โธออกมา อันนี้เป็นการกระทำที่เราจะต้องทำในเบื้องต้น เป็นการกระทำในประโยคแรกที่เราจะต้องใช้ในการดำเนินจิต เมื่อเรามากำหนดจิตอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจเข้าออก ต่อไปเราก็ใช้คุณธรรมในจิต ได้แก่ ตัวสติมาประคองจิต สัมปชัญญะมารอบรู้จิต ทั้งสองอย่างนี้หนีจากกันไม่ได้ เราจะต้องนำมาใช้ตลอดไป ให้ระมัดระวังเรื่องจิต คือจิตจะออกนอกเส้นทาง คือจะออกจากความเป็นพุทโธไปสู่ความหลง อันนี้เราจะต้องระวัง เรียกว่าให้พร้อมไปด้วยสติและสัมปชัญญะกำหนดดูว่าจิตของเราในขณะที่เรานั่งในระยะนี้จิตกำลังคิดอะไร

ปรุงอะไร แต่งอะไร นำเอาเรื่องอะไร บรรยายเรื่องอะไร อันนี้ก็ให้รู้ให้สังเกต เมื่อนำเข้ามาบรรยาย นำมาคิด นำมานึก สติและสัมปชัญญะก็ให้สกัดออกและให้รู้เท่าเอาทันและอย่างได้นำเอาเรื่องต่างๆ เข้ามาใส่ตนเอง พยายามกำจัดออกด้วยสติ เรียกว่ากำจัดทีละเล็กกำจัดทีละน้อยก็จะค่อยจางไปๆ เราก็พยายามอยู่อย่างนั้นแหละ จิตจะเอาเรื่องนั้นมาหรือเรื่องนั้นจะงอกขึ้นมาจะเกิดขึ้น เราพยายามสังเกตอย่าให้มันงอกเงยขึ้นมาได้ ให้เอาสติสัมปชัญญะนั่นแหละควบคุมให้มันอยู่ คือให้จิตรู้โดยเฉพาะลมหายใจเข้าหายใจออก สังเกตลมหายใจเข้าออกนี้มีพุทเข้าไปไหม มีโธออกมาไหม ให้เรารู้เฉพาะอย่างเดียวเท่านี้แหละ ถ้าเราได้อย่างเดียวกำหนดอยู่อย่างเดียว ไม่นานจิตก็จะสงบลงได้ ถ้าเรายังกังวลอยู่กับเรื่องต่างๆ อยู่ เรื่องนั้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง จิตเราจะยุ่งเหยิง จิตเราจะฟุ้งซ่านและจะหาความสงบในตัวไม่ได้ อันนี้เราจะต้องระมัดระวังให้เต็มที่ อย่าให้มีอะไรมาปะปน ให้เอาเฉพาะอย่างเดียวเท่านั้นแหละ อย่างได้ไปเกี่ยวข้องกับอะไรอื่น ให้เราพยายามดูหัวใจของเราเท่านั้น พยายามสังเกตหัวใจของเราเท่านั้นว่ามีอะไรเข้ามาผสม มีอะไรเข้ามาปน เราต้องพยามเลือกคัดจัดสรรสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นให้มันออกจากหัวใจ ใจจะได้เบา ใจจะได้สบายใจ จะได้ไม่เดือดร้อน ใจมันก็จะได้เป็นสุข เพราะไม่มีอะไรเข้าไปทำให้ใจของเราเดือดร้อน ที่ใจเราเดือดร้อนวุ่นวายนั้นเพราะอะไร ก็เพราะอารมณ์ทั้งหลายนั่นแหละเกิดขึ้นในตัวเอง แล้วก็

เดือดร้อนตัวเอง คนอื่นไม่ได้มาเดือดร้อนด้วย ตัวเองก็เดือดร้อนในตัวเอง ซึ่งก็เกิดขึ้นจากตัวเองแล้วมายุ่งตัวเอง คนอื่นไม่ได้มายุ่งด้วย นั่นแหละที่เรียกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจากตัวเรา แต่เราก็หาได้รู้ไม่ว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นจากอะไร เมื่อเรามารู้ว่าปัญหาทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นมาจากตัวเองอย่างนี้แล้ว เราจะระงับได้ด้วยวิธีไหน เราจะแก้ปัญหาในตัวเองได้ด้วยวิธีไหน ถ้าจะไปให้คนอื่นแก้ปัญหาของตัวเองแล้ว ใครไหนจะมาแก้ให้เราได้นอกจากตัวของเราเองที่จะรู้ปัญหาของตัวเองแล้ว ก็แก้ปัญหาตัวเองก็แก้ด้วยความรู้นั่นแหละ อะไรที่เห็นว่าเป็นปัญหายุ่งยากก็อย่าได้นำเข้ามา คือเราจะเอาเฉพาะพุทโธเท่านั้น จะแก้ปัญหาด้วยความเป็นพุทโธ ให้อยู่กับพุทโธ ไม่ได้อยู่กับปัญหาทั้งหลาย เพราะทำให้เรายุ่ง ดังนั้น เราก็อย่าไปยุ่งกับมัน เราจะอยู่กับพุทโธ เพราะว่าพุทโธไม่ให้เราไปยุ่ง พุทโธให้เราสุขให้เราสบาย พุทโธให้เราไปสวรรค์ พุทโธให้เราไปพระนิพพาน ดังนั้น เราจะอยู่กับพุทโธ เราจะไม่อยู่กับพวกปัญหาต่างๆ ที่จะทำให้เราไปนรก จะทำให้เราทุกข์เราจะไม่เอา เราจะเอาเฉพาะแต่พุทโธ เร่งพุทโธคำเดียว อย่าไปยุ่งกับเรื่องอื่น และอย่าไปคิดว่าที่เราว่าแต่พุทโธคำเดียวแล้วจะไปรู้เรื่องอะไรได้ อันนี้ก็อย่าไปคิดอย่างนั้น เรื่องของจิตนั้นรู้ไปได้ทั่วโลก รู้ไปได้ทุกอย่าง อย่าไปคิดว่าจิตจะไม่รู้ แต่ขอให้จิตอยู่กับพุทโธก่อน และให้จิตสงบก่อน เมื่อจิตสงบแล้ว จิตจะเป็นอย่างไรนั้นค่อยว่ากันทีหลัง สำคัญอยู่แต่เบื้องต้นที่จิตจะสงบนี้ เราจะทำ

อย่างไรจิตถึงจะสงบได้ ปัญหาอยู่ตรงนี้แหละ เรื่องว่าจิตจะไปรู้อะไร จะได้อะไร จะมีอะไร อันนี้อย่าไปคิดให้ลำบาก ข้อสำคัญให้จิตสงบเสียก่อน ถ้าจิตสงบแล้วจะมีอะไรเกิดขึ้นในตัวเองที่จะทำให้เราเห็นว่าความสงบนั้นเป็นอย่างไร หรือว่าความสงบนั้นเป็นอย่างนี้อย่างนั้น มันจะมีมาเอง เราไม่ต้องคิดว่ากำหนดพุทโธมีความสงบแล้วจะไม่มีความรู้ และจะไปรู้อะไร และจะมีอะไรมาให้รู้ อันนี้อย่าไปคิด คิดเพียงว่าทำอย่างไรแล้วจิตจะสงบได้ ขอให้จิตสงบอยู่กับพุทโธ พุทธะแปลว่าผู้ตื่น พุทธแปลว่าผู้รู้ พุทธะแปลว่าผู้เบิกบาน พุทธะแปลว่าผู้สละ ถ้าจิตเป็นพุทธะ ถ้าจิตเป็นพุทโธแล้ว พุทธะแปลว่าผู้รู้ จิตก็รู้อยู่ พุทธะแปลว่าเบิกบาน จิตก็เบิกบานร่าเริงในความสงบ ร่าเริงในศีลในธรรม ร่าเริงในความสุขของตัวเอง นั่นแหละเบิกบาน ความปีติความเอิบอิ่มในตัวของตัวเองนั้นแหละ จิตเบิกบานที่นี่จิตรู้หมด ในเรื่องของจิตอย่าไปสงสัย อย่าไปคิดว่าเมื่อมันสงบไปแล้ว แล้วจิตจะอยู่เฉย จิตจะไม่รู้อะไร และจะไม่มีอะไรมาให้รู้ อันนี้อย่าไปเข้าใจอย่างนั้น ให้จิตเข้าไปเถอะ ขอให้ส่งเข้าไปอย่าได้ส่งมาข้างนอก ให้ส่งจิตเข้าไปภายในผ่านเข้าไปทรวงอก และอย่าส่งหรืออย่างเพ่งออกข้างนอกให้เพ่งเข้าไปภายในผ่านเข้าไปทรวงอก กำหนดรู้เข้าไป ส่งจิตตามเข้าไปอย่าส่งออกนอก เมื่อจิตจะหลุดไปข้างนอกให้เพ่งเข้าไปข้างใน ถ้าเรากำหนดและเพ่งเข้าไปข้างในอย่างนี้ จิตจะไม่ท่องเที่ยวไปข้างนอก จิตจะได้รวมตัวเข้าไปภายใน ถ้าจิตเรารวมเข้าไป

ภายในจิตก็จะสงบ แต่ถ้าเราส่งออกนอกจิตก็จะไปอยู่ข้างนอก ก็ไปรู้อยู่ข้างนอก ทีนี้จิตจะไปสงบรวมลงเข้าไปอยู่ข้างในได้อย่างไร อันนี้เราจะรวมเข้าไปอยู่ข้างใน เราเพ่งเข้าไปอยู่ข้างใน เราส่งเข้าไปข้างใน ที่ไหนก็คือในตัวนั่นแหละ ในร่างกายตั้งแต่ทรวงอกเข้าไป พยายามเพ่งเข้าไป อย่าได้ปล่อยจิตออกข้างนอก ส่งตัวรู้ให้เข้าไปรู้อยู่ข้างใน และให้เข้าไปพักผ่อนอยู่ข้างใน เรียกว่าหาที่พักให้จิตได้พักผ่อนบ้าง เราก็มีแต่ทำงานตลอดวันตลอดคืน จิตทำงานไม่มีเวลาหยุด นั่งจิตก็ทำงาน นอนจิตก็ทำงาน เดินจิตก็ทำงาน ยืนจิตก็ทำงาน งานของจิตคืออะไร คือคิดไม่มีที่หยุดนั่นแหละ นอนก็คิด เดินก็คิด นั่งก็คิด ยืนก็คิด ไม่เลือกเวลา ที่จิตทำงานของจิตอยู่อย่างนี้ตลอด ทีนี้เราจะเข้าไปพัก คือไปพักจิต จะเอาจิตของเราเข้าไปพักผ่อน จะเข้าไปทำงานด้วยความสงบ จะเข้าไปหาความสงบแล้วจะได้ไปพักผ่อนนอนสบาย จิตก็จะสบาย สบายด้วยความสงบ เมื่อมีความสงบได้อย่างสนิท ได้อย่างสบายได้ด้วยความสะดวก จิตก็จะได้มีที่มั่น คือจิตก็จะมั่นคงและทรงตัวอยู่ด้วยความสงบ เมื่อจิตทรงตัวอยู่ด้วยความสงบ จิตก็ไม่เคลื่อนไหว จิตก็ไม่ไป จิตก็ไม่มา จิตก็พัก เมื่อจิตพักผ่อนในตัวเองแล้ว ความสุขสบายที่เรายังไม่เคยประสบพบเห็นมาก็จะแสดงออกมาให้เราเห็น จะแสดงให้เรารู้ถึงสิ่งเราไม่เคยรู้ สิ่งที่เราไม่เคยคิดว่าจะไม่มีในตัวของตัวเอง แต่จิตก็สามารถที่จะให้รู้ได้เห็นในสิ่งต่างๆ เมื่อจิตรู้เห็นในสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นของแปลกในตัวเอง จิตก็

จะเกิดความพอใจ จิตก็จะเกิดปีติ เกิดความอิ่มว่าได้ประสบพบเห็นสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายไม่เคยเห็น แม้กระทั่งเราก็ไม่เคยเห็นมาก่อนแต่เราก็มาเห็น จิตก็จะเกิดความดีใจและจะเกิดความปีติ คือความอิ่มใจขึ้นในตัวเอง เมื่อมันเกิดความปีติและความอิ่มใจในตัวเอง ที่นี้จิตจะระวังรักษาสิ่งที่ทำให้ตัวของตัวเองนั่นได้เกิดความรู้และได้เกิดความเห็นขึ้นมา ความสงบที่ได้ทำลงไปนั้น เจ้าจิตหรือเจ้าสติก็จะต้องพยายามระวังรักษาให้มีความมั่นคงทรงตัวอยู่ได้ เมื่อเกิดความทรงตัวอยู่ได้จิตก็ยังจะเห็นไปมาก และก็ยังจะรู้ไปมาก เรียกว่ารู้ในตัวเอง แล้วของดีๆ ซึ่งเราไม่เคยเห็นอันมีอยู่ในตัวเองก็จะเกิดขึ้นและมีขึ้น แล้วก็ต้องเห็น และเมื่อเราเห็นแล้วเราก็ต้องรู้ ดังนั้น เห็นมาเท่าไหร่ก็รู้มากเท่านั้น กระนั้นความรู้ที่มีมาในนั้นก็คือในความสงบนั้น อย่าว่าสงบไปแล้วจะไม่มีอะไร จะไปเห็นอะไร จะไปรู้อะไร ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียน ไม่ได้ท่องบ่นสาธยายอะไร จะเป็นไปได้อย่างไรอันนี้อย่าไปคิด ให้คิดดูว่าพระพุทธองค์ผู้เป็นบรมครูของพวกเรา ท่านก็ไม่ได้ไปศึกษาเล่าเรียนอะไร เป็นแต่เพียงว่าไปทำจิตใจของพระองค์ให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วในคืนเดียวนั่นแหละ คือวันเพ็ญเดือนหก สามารถที่จะให้บรรลุมรรคผลนิพพาน จนปฏิญาณตนว่าเป็นสัมมาสัมพุทธะเป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยตนเอง ก็ตรัสรู้ชอบด้วยตนเองนั้นก็ด้วยใจของพระองค์ใจเดียวเท่านั้น แต่ทำไม่ท่านถึงรู้มากมายขนาดนั้นรู้ธรรมถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ลองคิดดูซิก็เกิดขึ้นจาก

ใจของพระองค์อันนี้ที่มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิในวันวิสาขะเพ็ญเดือนหก ที่พระองค์บรรลุและตรัสรู้ธรรมะ ธรรมทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์นั้น เกิดขึ้นจากหฤทัยใจของพระองค์ดวงเดียวเท่านั้น พระองค์ก็สามารถที่จะรู้ได้โดยกว้างขวางและไม่มีอะไรที่จะมาปิดบัง จึงได้เรียกว่าโลกวิทู เป็นผู้ที่รู้แจ้งโลก พระองค์รู้เพราะว่าจิตของพระองค์มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่ใช่รู้ด้วยการท่องบ่นสาธยายจดจำ ทีนี้เมื่อเราทำจิตของเราให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว เราก็อย่าไปคิดว่าจะไม่รู้อะไร และจะไปรู้อะไร และจะมีอะไรมาให้รู้ ไม่เห็นได้ท่องบ่นสาธยายศึกษาเล่าเรียนที่จะให้รู้อะไรเลย ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้าจิตมีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถ้ารู้ก็รู้จริง ถ้าเห็นก็เห็นจริง ถ้าดีก็ดีจริง ถ้าละก็ละจริง ถ้าได้ก็ได้จริง ถ้าจิตรู้ด้วยความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตของเรามีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว มันไม่มีอันใดที่จะมาทำให้จิตหวั่นไหว จิตไม่ได้หวั่นไหวไปตามอารมณ์ จิตไม่ได้กลับกลอกวอกแวกไปตามอารมณ์ คือปักหลักไม่งอนแงนคลอนแคลน เชื่อว่าจิตมีที่มั่น จิตมีที่ตั้ง และจิตมีที่ยึด อะไรจะมาทำให้จิตหวั่นไหว เมื่อจิตได้เข้าไปสงบตั้งมั่นแล้ว จิตไม่ได้หวั่นไหวกับสิ่งอะไรทั้งนั้น อะไรจะมาหลอกลวงจิต จิตก็ไม่มีการที่จะหวั่นไหวอะไรทั้งนั้น นี่เรียกว่าจิตตั้งมั่น เมื่อจิตมันตั้งมั่นอย่างนั้นไม่มีการเคลื่อนไหวและไม่มีอะไรที่จะมาทำให้หลงใหลไปตามสิ่งต่างๆ จิตก็เกิดพลังคือความดีขึ้น ความดีจะเกิดขึ้นในระดับจิตที่มันมี

ความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธินั่น แสงสว่างหรือว่ารัศมีของจิตก็จะเกิดขึ้นในขณะนั้นจะแสดงออกในขณะที่จิตมันมีความตั้งมั่นอยู่ในตัว ถ้าจิตมีความตั้งมั่นสิ่งทั้งหลายจะขยายตัวออกมา จิตก็จะขยายความดีของตัวเองออกมา เมื่อขยายออกมาใครเป็นผู้รู้และใครเป็นผู้เห็นก็ตัวจิตนั่นแหละก็ตัวของเขานั่นแหละ จิตก็จะรู้ของเขาเอง ก็ตัวเองออกมาเป็นอย่างนี้ ก็ตัวเขานั่นแหละรู้ตัวเขาเองและตัวเขานั่นแหละแสดงเขาเอง ถ้าขาดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว รู้มันก็รู้ได้หรอกเพราะความคิดก็คิดได้ รู้ได้ด้วยความคิดก็รู้ได้ แต่ว่ารู้นั้นยังหาความจริงในตัวเองไม่ได้ ได้แต่จริงเพราะความคิดและจริงด้วยเหตุผล แต่ยังไม่จริงด้วยความเห็น และยังไม่จริงด้วยความที่จะเข้าไปประสบพบเห็นในตัวเอง ได้แต่เพียงว่าจริงเฉยๆ แต่ความจริงที่เป็นจริงยังไม่เกิด และยังไม่เข้าไปถึง และยังไม่ได้โผล่ขึ้นมาให้เห็น ได้แต่เพียงว่าจริงด้วยเหตุและผลเท่านั้น ไม่เหมือนกับที่จิตของเรานี้ที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ คือมั่นในความสงบนี้ และก่อนที่จิตของเราจะมีความสงบตั้งมั่นได้นั้นต้องทำอย่างไร ก็ทำอย่างที่เราทำอยู่เดี๋ยวนี้แหละ ก็คือทำอยู่อย่างนี้แหละ ก็คือนั่งขัดสมาธินี้แหละ ขาขวาทับขาซ้ายและมือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายของเราให้ตรง และกำหนดอานาปานสติ คือระลึกถึงลมหายใจเข้าออก แล้วเราก็เพ่งเข้าไปสู่ภายใน ก็มีการบริกรรมว่า พุทโธๆ คือว่าพุทเข้าไป โธออกมา ให้ตามดูลมอันนี้ที่จะเป็นเหตุให้จิตของเรามีความสงบตั้งมั่นก่อน คือเราหาอุบายสำหรับที่

จะทำให้ใจของเรามีความสงบในเบื้องต้นก่อน เราจะมาคิดว่าให้มันสงบก่อนแล้วค่อยกระทำมันจะเป็นไปได้ยาก และจะให้รู้ก่อนเห็นก็เป็นไปได้ยาก ดังนั้น ให้จิตสงบโดยการที่เรากระทำหรือว่ากำลังทำอยู่ อย่ารอให้สงบก่อนแล้วค่อยทำ ให้สงบไปในขณะที่เราจะพยายามกระทำอยู่นี้ เมื่อเราพยายามกระทำอยู่จิตก็จะสงบไป เมื่อสงบแล้วเราก็จะรู้ว่าสงบเพราะผลกระทำแห่งเรา เราก็จะได้รู้ขึ้นมาทันทีโดยไม่ได้คิดว่าต้องรอให้มันสงบก่อนแล้วจึงค่อยกระทำ อันนี้ก็อย่าได้ไปเข้าใจอย่างนั้น ให้เข้าใจว่าสงบเพราะการกระทำของเรา เมื่อรู้ว่าจิตจะสงบได้เพราะการกระทำอย่างนี้ เราก็จะต้องพยายามทำอย่างนี้ก็เพื่ออะไร ก็เพื่อทำใจของเราให้สงบ เมื่อใจของเรามีความสงบเพราะการกระทำอย่างนี้ ผลของความสงบนั้นที่นี้จะเป็นอย่างไร อันนั้นเราจึงค่อยรู้เรื่องเมื่อภายหลัง แต่ก็ขอให้พยายามหาหนทางหรือว่าใช้อุบายที่จะทำให้จิตใจของตนเองให้มีความสงบให้ได้ก่อน อุบายใดๆ อันที่จะทำให้ใจของเราสงบนั้น ควรทำให้มาก ควรเจริญให้มาก ควรที่จะปฏิบัติให้มาก ควรที่จะต้องตั้งใจให้มาก เราจะต้องมีความพยายามอยู่ในสิ่งหรือในอุบายอันที่จะทำให้ใจของเราสงบนั้น เราไม่ต้องที่จะกังวลกับสิ่งอื่นใด นอกจากสิ่งที่จะมาทำให้หัวใจของเราสงบแล้ว สิ่งใดที่จะมาทำให้ใจของเราสงบนั้นนอกจากอำนาจแห่งคุณพระพุทธเจ้าคือความเป็นพุทโธนั้นไม่มี ดังนั้น เราจึงจะมายึดมั่นในคำบริกรรมของอารมณ์แห่งความสงบของจิต คือความเป็นพุทโธ เรา

ก็จะเอาแต่พุทโธเท่านั้น ดังนั้น พุทโธจึงเป็นของที่มีคุณค่าอย่างมหาศาล พุทโธนี้เป็นของที่นำสัตว์โลกให้พ้นไปจากโลก พุทโธนี้เป็นคุณที่จะยังสัตว์ทั้งหลายให้ไปถึงความพ้นทุกข์ ก็คือความสุขอันแท้จริง ดังนั้น เราจึงควรยึดพุทโธเป็นที่ตั้ง ควรยึดเอาพุทโธมาไว้ในใจ ควรที่จะเอาใจของเราไปไว้ในพุทโธ พุทโธอยู่ตรงไหนใจของเราก็อยู่ตรงนั้น ใจของเราอยู่ตรงไหนพุทโธก็ให้อยู่ตรงนั้น เราเอาแค่นี้แหละไม่ต้องเอามามาก ถ้าเอามามากมันก็จะยุ่งยากให้เอาอย่างเดียวก่อน ส่วนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมีมากมายหลายอย่างเหลือที่เราจะพรรณา ถ้าจะพรรณาไปมากก็จะมากไป ก็มีแต่ดีๆ ทั้งนั้น คำสอนของพระพุทธเจ้าจะว่าในตรงไหน จะว่าในมุมไหน จะว่าในหัวข้อไหนก็ดีทั้งนั้นแหละคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่นี้เราจะเอาเฉพาะของเราให้ได้ก่อน คือเราจะเอาจุดใดจุดหนึ่งเริ่มต้นก่อน เป็นเครื่องที่จะน้อมให้ใจของเรามีความสงบเสียก่อน

เมื่อเรารู้ว่าธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นดี แต่ใจของเรายังไม่ดี เราจะมาทำใจของเราให้ดีเหมือนอย่างคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์ทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว เราจะทำใจของเราให้ดีเหมือนอย่างนั้น ให้เรามีความมั่นใจเหมือนอย่างนี้ และให้ตั้งจุดหมายเอาไว้อย่างนี้ เพื่อจะไม่ให้จิตของเราไขว้เขว เพราะเดี๋ยวก็ได้ยินเรื่องนั้นได้ยินเรื่องโน้น คนนั้นก็ว่าอย่างนั้น คนนี้ก็ว่าอย่างนี้ จิตก็จะหันเหตามเขาไปอยู่เรื่อย จิตจะพะวงหน้าพะวง

หลัง แล้วจิตก็จะไปหลงเชื่อตามไปหรือไปเชื่อตามคนนั้น แล้วก็เชื่อตามคนนี้ แล้วจิตก็จะลืมตัวของตัวเองอีกแหละ จะไม่ได้นึกถึงตัวของตัวเอง ก็ไม่ได้นึกถึงว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้นอยู่กับใจเรา ที่เราจะไม่ได้คิดอย่างนี้ก็เพราะมัวแต่จะคิดว่าคนนั้นก็พูดดี คนนั้นก็ว่าดี คนนั้นก็เทศน์ดี จิตจะไปพะวงอยู่กับดี ก็ดีของคนอื่น ดีคำพูด ดีเหตุผล แล้วเราก็จะหลงลืมตนเอง ตนเองก็เลยจะไม่ได้ดีอะไร **จะมัวแต่จะไปคิดเอาดีจากเขา ดีจากเราก็เลยไม่มี ตรงนี้ที่เราจะไปเสียเปรียบเพราะเราจะไปเอาดีข้างนอก ไม่คิดว่าดีนั้นอยู่กับเรา ชั่วนั้นก็อยู่กับเรา พระพุทธเจ้าก็อยู่กับเรา พระธรรมเจ้าก็อยู่กับเรา พระสังฆเจ้าก็อยู่กับเรา อยู่กับใจเรา พระพุทธเจ้าท่านนั่งคอยอยู่ในใจเรา พระธรรมเจ้าก็คอยเราอยู่ พระสังฆเจ้าก็คอยเราอยู่ คอยอยู่ที่ใจเรา** แต่เราไม่เข้าไปในใจของเราสักที ก็เลยไม่เห็นพระพุทธเจ้าสักที ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน ไม่รู้ว่าพระธรรมอยู่ที่ไหน หากันวุ่นเลยส่งไปโน่น เลยส่งไปนี่ แท้ที่จริงแล้วอยู่นี่ อยู่ตรงที่รู้อยู่ ท่านก็คอยเราอยู่ตรงนี้แหละ มรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง จะอยู่ตรงไหนก็อยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่รู้นั่นแหละ ตัวที่รู้อยู่ตรงไหน มรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง ก็อยู่ตรงนั้นแหละ นี่แหละพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า ก็อยู่ตรงนี้แหละ เราจะไปหาอะไรที่ไหนแหละ จะหานอกตัวเราจะเห็นได้หรือ เพราะของที่มีอยู่ในตัวเราแล้วแต่เราไปหานอกตัวเราจะมีได้หรือ มีอยู่ในตัวของตัวเองนั่นแหละ ให้หาอยู่ตรงนี้ อยู่ตรง

ที่รู้อยู่นี้ ถ้าหาตรงนี้ก็จะเห็นล่ะ พระพุทธเจ้าท่านก็จะอยู่ตรงนี้ พระธรรมเจ้าท่านก็อยู่ตรงนี้ พระสังฆเจ้าท่านก็อยู่ตรงนี้ พุทโธก็อยู่ตรงนี้ ที่ว่าให้พุทโธหยั่งลงไปก็หยั่งลงไปอย่างนี้ล่ะ ก็เพราะท่านอยู่ตรงนี้จึงไม่อยากให้ไปหาที่อื่น เราไปหาที่อื่นจะเจอหรือของที่อยู่ในตัวเราแท้ๆ แต่เราจะไปหาที่อื่นจะไปเห็นได้อย่างไร เราจะเข้าใจเพียงว่าพระพุทธรูปเป็นพระพุทธเจ้าอย่างนั้นหรือ พระพุทธรูปไม่ใช่พระพุทธเจ้าเป็นพระปฏิมากร เป็นรูปที่เปรียบเทียบเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า เป็นวัตถุชนิดหนึ่งซึ่งเราสมมุติขึ้นมาแล้วเราก็กราบไหว้เพื่อเป็นพยานเป็นหลักฐานในการกราบไหว้ของเราเท่านั้น แต่เราจะไปค้นหาพระพุทธเจ้าในพระพุทธรูปก็เชิญเถอะ และจะไปหาพระธรรมในพระพุทธรูปก็เชิญเถอะ จะไปหาพระสงฆ์ในพระพุทธรูปก็เชิญเถอะ จะไปหามรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง ในพระพุทธรูปก็เชิญเถอะไม่มีทางเห็น พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้บอกว่า มรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง หรือว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในพระพุทธรูปให้พากันไปค้นหาให้พากันไปหาในพระพุทธรูปนั่นแหละ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็อยู่ตรงนั้น มรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง ก็อยู่ตรงนั้นแหละ เมื่อพวกเธอทั้งหลายได้ไปหาพระพุทธรูปเจอแล้วก็จะพาพวกเธอไปนิพพานพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้บอกอย่างนั้น **พระพุทธเจ้ามีแต่บอกว่า มโน ปุพพัง คมา ธัมมา มโน เสฏฐา มโน มยา ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า** จะ

สำเร็จได้ก็เพราะใจ จะประเสริฐได้ก็เพราะใจ ที่นี้ธรรมอยู่ตรงไหน อยู่ในพระพุทธรูปหรือ อยู่ในป่าในเขาหรือ อยู่ในแม่น้ำลำคลองหรือ อยู่ที่ดินฟ้าอากาศหรือก็ไม่ใช่ เพราะมีอยู่ในหัวใจของเราท่านทั้งหลายที่นั่งเต็มอยู่ในศาลานี้แหละ และก็เต็มพื้นแผ่นดินนี้ เพียงแต่ว่าเรายังหาไม่เจอ ยังหาไม่เห็น ยังหาไม่เป็น เพราะมัวแต่หาอยู่ภายนอก ถ้าเราหาเข้าไปข้างในเจาะเข้าไปหาในหัวใจตัวเองดูซิ เราจะเห็นได้ทันที มรรคก็อยู่นี่แหละ ผลมันก็อยู่นี่แหละ สวรรค์ก็อยู่นี่ อยู่ตรงที่รู้ๆ นี่แหละ เจาะหาลงไปแล้วก็เพ่งเข้าไป แล้วก็ตั้งพุทโธลงไปนี่แหละ อยู่ตรงนี่แหละ เราจะไปหาอะไรที่ไหน จะหานอกตัวเองจะเห็นได้หรือ พระพุทธเจ้าเมื่อพระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ได้ออกประกาศพระศาสนาแก่เวไนยสัตว์ พระองค์ได้ไปนั่งอยู่ในหัวใจของสาวกอย่างนั้นหรือว่าเรานี่เป็นพระพุทธเจ้าคือพุทโธ เราจะเข้าไปนั่งอยู่ในหัวใจของสาวก เข้าไปนั่งในหัวใจของโมคลาสารีบุตรอย่างนั้นหรือก็ไม่ใช่ พระองค์ท่านบอกว่า ธรรมทั้งหลายมันอยู่ที่ใจของพวกเธอ สิ่งที่เราจะต้องให้เธอก็อยู่ที่ใจของพวกเธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงพิจารณาเอาเถอะในหัวใจตัวเอง พระพุทธเจ้าท่านมีแต่สอนอย่างนี้แหละ สอนให้สาวกทั้งหลายดูหัวใจตนเองแล้วก็ชี้เข้าไปในใจของสาวกผู้มาฟังธรรมนั้น เมื่อสาวกที่มาฟังธรรมของพระองค์ก็กำหนดพิจารณาไปตามกระแสธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าโอปนยิโก น้อมเข้าไปในจิต พอจิตรับรู้เข้ามาเท่านั้น ก็สำเร็จขึ้น

มาทันที ถ้าไม่สำเร็จขั้นสูงก็สำเร็จขั้นต้น คือโสดาบัน ฟังธรรมเบื้องต้นก็ได้สำเร็จโสดาบันในขั้นต้น และอย่างไวที่สุดสำหรับผู้มีบารมีอันกล้าก็สำเร็จอรหันต์ไปเลย สำเร็จมรรคผลนิพพานไปเลย ก็ไม่ใช่ว่าท่านจะไปสำเร็จมรรคผลนิพพานในกลางทะเล ในกลางดงพงลึก แต่มาสำเร็จในใจของท่านผู้มาฟังนั่นแหละ ก็อยู่ในใจนั่นแหละ แล้วพระองค์จึงมารับรองว่า เธอจงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมวินัยของเรานั้นได้กล่าวไว้ดีแล้ว ท่านจงประพฤติพรหมจรรย์เถิด เท่านี้แหละที่พระองค์ทำการอุปสมบทสาวกและสาวิกาในสมัยนั้น เพียงเท่านี้ก็เป็นภิกษุได้อย่างสมบูรณ์ สำเร็จด้วยใจของท่านผู้นั้นแหละ ไม่ได้ไปสำเร็จที่อื่น ไม่ใช่ว่าสำเร็จในใบลงใบลาน สำเร็จในใจของท่านเท่านั้น ผู้ที่เป็นสาวกไม่ว่าจะเป็นสาวกองค์ใดก็ตามที่ได้สำเร็จเป็นอรหันต์ ก็สำเร็จในใจของท่าน แล้วพระองค์จึงรับรองทั้งที่ท่านผู้เป็นอรหันต์ ผู้สำเร็จก็รับรองตัวเองอีก ไม่ใช่แต่ว่าพระพุทธเจ้ามารับรองแล้วก็จะได้เป็นอรหันต์ก็ไม่ใช่อีก ผู้ที่ได้รับรองจากพระองค์ก็รู้ตัวของตัวเองอีก รู้ว่าตัวเองได้สำเร็จแล้วได้สิ้นแล้วซึ่งอาสวะ จึงได้เรียกว่าพระอรหันต์ขีณาสพ ก็คือสิ้นอาสวะกิเลส รู้ว่าตัวเองสิ้นอาสวะกิเลส ทั้งที่พระองค์ก็รับรองว่าเป็นผู้ที่สิ้นอาสวะกิเลส เธอเป็นผู้ที่สำเร็จแล้ว สำเร็จที่ไหน ก็สำเร็จที่ใจ ก็ใจของท่านผู้นั้นสำเร็จไม่ใช่ว่าสำเร็จภายนอกใจของท่าน ผู้ที่เป็นอรหันต์ก็สำเร็จในใจของท่านผู้เป็นอรหันต์ ก็แสดงว่าสำเร็จในตัวก็คือใจ ดังนั้น เมื่อเรามาปฏิบัติ

ธรรม ที่นี่เราจะมาแสวงหาธรรม เราจะแสวงธรรมนอกตัวเอง เราจะปฏิบัติธรรมนอกตัวเอง ที่นี่มันจะพบได้หรือไม่ และจะเห็นได้หรือไม่ จะรู้ได้หรือไม่ ก็รู้ไม่ได้ ก็เห็นไม่ได้ ก็เพราะเราหานอกตัวเอง ถ้าเราอยากรู้อยากเห็นก็ให้หาในตัวเองแล้วก็ให้ปฏิบัติในตัวเอง ให้เสาะแสวงหาอยู่นี่แหละ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป นี่แหละให้แสวงหาธรรมก็ให้แสวงหาอยู่เพียงแค่นี้ แสวงหาพระพุทธเจ้าก็แสวงหาอยู่เพียงแค่นี้ แสวงหาพระอริยสงฆ์สาวกก็ให้แสวงหาอยู่เพียงแค่นี้ แค่ปลายผมลงไปหาพื้นเท้าแค่พื้นเท้าขึ้นมาหาปลายผม ทวนกันไปทวนกันมาหาอยู่ตรงนี้ กำหนดหาตัวรู้อยู่ตรงนี้ล่ะ จะอยู่มุมไหน จะไปหลบอยู่ตรงไหน และมีอะไรมาปิดบังไว้ ก็ค้นเข้าไปหาตัว รู้ว่าอยู่ตรงไหน อะไรมาปิดบังตัวรู้เราก็ค้ำหาดูซิ ก็ตัวรู้นั่น ตัวมรรคตัวผล ตัวสวรรค์ ตัวนิพพาน ก็ตัวรู้ หาเอาซิหาเอาในตัวเรานี้อย่าไปหานอกตัวเองหาแล้วจะไม่เห็น ของภายนอกเป็นของที่เปรียบเทียบคือเราเอามาเปรียบเทียบเป็นอุทาหรณ์ของจิตได้อยู่แต่เราจะเอาอันนั้นมาเป็นเครื่องสำเร็จเป็นไปไม่ได้ ความสำเร็จเป็นเรื่องของใจ อย่างพระอริยสงฆ์สาวกท่านพิจารณาของภายนอกแล้วก็เปรียบเทียบกับจิตภายใน แม้กระทั่งพยับแดดที่มองเห็นได้ในกลางทุ่งนา ทุ่งอันกว้าง ที่มีแดดจัดและแดดอันกล้าเมื่อมองไปในกลางทุ่งนาแสงตามันก็พร่า พยับแดดก็ปรากฏให้เห็นในสายตา แล้วเอาอันนั้นเอามาพิจารณาถึงความเกิดดับ อะไร

ต่อมิอะไรที่เป็นอย่างนั้น ได้แก่ ชีวิตคือความเป็นอยู่ของเราก็เหมือนกันกับพยับแดด พิจารณานั้นก็ได้อยู่หรือพิจารณาถึงต่อมน้ำที่มาเป็นระลอกคลื่นเป็นฟองมา พอฟองน้ำที่เป็นระลอกเป็นก้อนมากระทบกับฝั่งหรือว่ากับอันใดอันหนึ่งอันที่มันเป็นของแข็งฟองน้ำมันก็แตกสลายไป ก็ซึ่งขณะนั้นพระอรหันต์ในครั้งนั้นท่านก็ยกขึ้นมาพิจารณาว่า ชีวิตของเราก็เช่นเดียวกับฟองน้ำหรือว่าต่อมน้ำที่ลอยมาแล้วก็ต้องแตกสลายไป เราจะมาสำคัญอะไรกับชีวิตคือร่างกายของเรานี้ว่าเป็นของที่มั่นคงถาวรจะมายึดถือร่างกายอันนี้หรือ เราจะมาสำคัญมั่นหมายอยู่หรือว่าร่างกายนี้เป็นเราเป็นของเรา เมื่อพิจารณาอย่างนั้นว่าไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เดี๋ยวมันก็แตกดับแล้ว เราก็จะอยู่ไม่ได้พิจารณาเพียงเท่านั้น ปัญญาญาณคือความรู้อันแท้จริงก็ผุดขึ้นมาเล็ดลอดออกจากกิเลส กิเลสคือโลภ โกรธ หลง อวิชชา ตัณหา มานะ ทิฐิ หรือว่าพวกอาสวะทั้งหลายอันเป็นเครื่องหมักดองอนุสัยเป็นของที่นอนเนื่องก็จะล้นออกมาหมด ก็เลยได้สำเร็จขึ้นมาในขณะนั้นเมื่อสำเร็จอะไรที่สำเร็จก็คือจิตใจของท่านที่นำเอาสิ่งเหล่านั้นมาพิจารณาเปรียบเทียบกับชีวิตของตัวเอง เกิดความสลดสังเวชขึ้นมาที่เรียกว่าตรัสรู้ขึ้นมาด้วยตัวเองจึงได้เรียกว่าอนุพุทธะ คือว่าเป็นผู้รู้ตามพระพุทธเจ้า รู้หลังพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนแล้วค่อยรู้เรียกว่าอนุพุทธะ คือว่าเป็นผู้รู้ตามพระพุทธเจ้า ถ้ารู้ด้วยตนเองคือพระพุทธเจ้า ถ้าอนุพุทธะคือรู้ตามพระพุทธเจ้า นั่นคือ

สาวกก็ตรัสรู้ในตัวเองเหมือนกันนั่นแหละ เรียกว่าได้ชัยชนะข้าศึกสงคราม ข้าศึกสงครามคืออะไร ข้าศึกสงครามที่ได้ชัยชนะได้แก่พวกอุปกิเลสทั้งหลาย และข้าศึกสงครามอีกส่วนหนึ่ง ได้แก่ชรา พยาธิ มรณะ นี่เป็นข้าศึกสำหรับที่จะมาทำลายเมืองกายนครคือสังขารร่างกายของเรา เห็นหรือไม่เมื่อเจ้าชรายกขึ้นมาแล้วกองทัพของมันฟาดฟันเข้าไปหัวของเรามันจนขาวโพลนหมด มันทุบปากเข้าไปฟันก็ร่วงออกมาหมดเห็นหรือไม่ เนื้อหนังของเราแต่ก่อนสมบูรณ์พูนผลมันบุกเข้ามามันทรุดเข้าไปเท่าไรมันเหี่ยวแห้งเข้าไปเท่าไร นี่แหละข้าศึกสงคราม และอีกอันหนึ่งคือพยาธิหรือความเจ็บปวดรวดร้าวมันก็ตามมาอีก พอข้าศึกกองทัพที่สองยกเข้ามาคือเจ้าพยาธิ พอเจ้าพยาธิยกเข้ามาทำลาย สุดท้ายก็กองทัพคือเจ้ามรณะ เมื่อเจ้ามรณะมาก็เรียกว่าเรียบร้อย นี่มันทำลายอย่างนี้มีแต่พวกข้าศึกสงคราม ทีนี้ส่วนพระอริยะที่ท่านได้สำเร็จก็คือได้ชัยชนะเหนือข้าศึกคืออุปกิเลสทั้งหลาย ส่วนภายในเจ้าโลภ เจ้าโกรธ เจ้าหลง เจ้าอวิชา ตัณหา มานะ ทิฐิ หรือว่าอาสวะกิเลสทั้งหลายนั่นให้ได้ชัยชนะ จึงได้เรียกว่าพระอริยะ คำว่าพระอริยะแปลว่าอะไร ก็แปลว่าผู้ไกลจากกิเลส ก็มันไกลจากกิเลสจึงได้เรียกว่าผู้ประเสริฐนั่น ก็ท่านชนะมันจึงไกล ถ้าแพ้มันก็ต้องอยู่ใต้อำนาจของมันเหมือนพวกเราที่แพ้มันอยู่อย่างนี้ มันก็น็อคเอาทุกวันมันก็แย็บทุกวัน กิเลสนี่แพ้มันอยู่อย่างนี้นั่นล่ะความสำเร็จทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าสอนมานั่นล่ะ สำเร็จใน

ใจเมื่อสำเร็จในใจอย่างนี้ เราจะไปหาความสำเร็จที่ไหนอีก คนอื่นสำเร็จมันสู้เราสำเร็จไม่ได้ คนอื่นรู้ธรรมแต่สู้เรารู้ธรรมไม่ได้ คนอื่นได้ดีก็สู้เราได้ดีไม่ได้ คนอื่นดีก็สู้เราดีไม่ได้ คนอื่นสำเร็จก็สู้เราสำเร็จไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่าไปหวังกับคนอื่น ให้เราพึ่งตนเองจึงเรียกว่า อัตตาหิ อัตตาโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ให้เอาในตน พระพุทธเจ้าก็อยู่ในตน พระธรรมเจ้าก็อยู่ในตน พระธรรมเจ้าก็อยู่ในตน พระสังฆเจ้าก็อยู่ในตน ศีล สมาธิ ปัญญา ก็อยู่ในตน ความดีความชอบก็อยู่ในตน เอามันอยู่ตรงนี้ อย่าไปเอานอกจากนี้คือนอกจากใจของเรา อย่างไรที่เราจะเข้าไปถึงจุดหัวใจของเราได้เข้าไปเถอะ ไม่มีใครว่าหรอก ไม่มีใครลงโทษหรอก ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม เข้าไปเถอะเข้าไปดูจุดตัวรู้คือจุดหัวใจเข้าไปเถอะ พระพุทธเจ้าอยู่ตรงนั้นอย่าไปหาที่อื่น อย่าไปหานอก ตัวเองจะเป็นหญิงก็ตามชายก็ตามจะต่างกันก็แต่เพศเท่านั้นแต่หัวใจนั้นเหมือนกัน คือมีสิทธิเท่ากัน ถ้าเราทำให้ถึงแล้วเราทำให้ได้แล้ว เราทำให้เกิดให้มีแล้วมันเท่ากัน แต่เราจะเข้าใจในการกระทำหรือไม่ แต่เราจะทำในใจของเรานั้นได้หรือไม่ เราจะหาหัวใจของเรานั้นได้หรือไม่ เราจะรู้หัวใจของเรานั้นได้หรือไม่ เราจะเห็นหัวใจของเรานั้นได้หรือไม่ สำคัญอยู่ตรงนี้ ถ้าผู้ชายไม่เห็นหัวใจตัวเองก็เท่ากัน ถ้าผู้หญิงไม่เห็นหัวใจตัวเองก็เท่ากับผู้ชาย ถ้าผู้หญิงเห็นใจตัวเองผู้ชายก็เห็นหัวใจตัวเองก็เท่ากัน ทีนี้ต่างคนต่างไม่เห็นก็เลยเสมอกัน ตกลงก็เลยลอยแพ

ด้วยกันทั้งนั้น อย่าไปคิดน้อยอกน้อยใจให้เราก็ทำไปเถอะ แต่ทำไปตามเพศและตามหน้าที่ของตัวเอง เราเป็นเพศหญิงจะให้สม่ำเสมอเหมือนเพศชายมันก็เป็นไปได้ยาก เราก็ทำตามสติกำลังภาวะของเราตามหน้าที่ของเพศหญิงอย่างนั้น แต่การระมัดระวังรักษาศีลธรรมภายนอกเราก็ต้องรักษา ส่วนภายในคือด้านจิตใจเราก็ต้องทำของเรา พร้อมที่จะรักษาทั้งภายนอกและภายในเรียกว่าตามกำลังของเพศ เรียกว่าเราไม่ประมาท อย่าไปน้อยใจ อย่าไปคิดว่าเรานี่เป็นหญิง เป็นเพศหญิง ว่าบุญน้อยวาสนาน้อย คิดว่าพระพุทธเจ้าท่านจะไม่รับรอง พระนิพพานก็คงจะไม่ต้องการอย่าไปคิด ให้คิดว่าเราสิทธิที่จะพ้นแล้วซึ่งกิเลสก็เป็นไปได้ ถ้ากิเลสของเรายังผูกพันอยู่ พัวพันอยู่ จะเป็นจิตผู้ชายก็ตามผู้หญิงก็ตามจะพ้นแล้วซึ่งกิเลสก็เป็นไปไม่ได้เช่นเดียวกัน อันนี้เราอย่าไปน้อยใจ

พูดถึงเรื่องบุญต่อ ทีนี้ส่วนที่เป็นบุญเป็นกุศลเมื่อที่เราไปสู่มรรคผลนิพพานยังไม่ได้ แต่ใจเป็นบุญ บุญก็คือที่เราอาศัยอยู่ทุกวันนี้ ในความเป็นบุญของเราก็เนื่องมาจากจิต บุญมีอยู่ที่จิตนั้น ก็จิตนั้นเป็นเหตุที่จะรับรองซึ่งบุญก็อยู่ที่เดียวกันนั้นเอง จะอะไรๆ ก็ตามอยู่ที่เดียวก็คืออยู่ที่จิต แม้แต่ร่างกายที่พูดว่าเป็นที่ตั้งแห่งผลของการกระทำหรือคำพูดที่พูดก็มาจากจิตนั้นเอง อย่างที่เราให้ทานคือเรียกว่ากระทำด้วยกายและวาจาแล้ว เราก็พูดว่าอันนี้เป็นผลของการกระทำเรียกว่าการกระทำภายนอก แต่ว่าใครเป็นผู้รับผลของการกระทำนั้น ผลนั้นจะไปอยู่ตรงไหนก็อยู่ที่ใจอันเก่า

นั่นแหละ ก็อยู่ที่ใจของเก่านั้นเอง ไม่ได้ไปอยู่ที่ไหนอยู่ที่ใจอันเดียว บาปกรรมอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่ใจอันเดียว เมื่อเราทำบาปกรรมลงไปนั้น ไม่ได้เจตนาบ้าง เจตนาบ้าง แม้เราไม่ได้มีความปรารถนาในสิ่งที่ชั่วจะมาให้ผลกับเรา เราจะปรารถนาหรือไม่ปรารถนาก็ตาม ผลของการกระทำซึ่งว่าเราได้ทำลงไปแล้วนั้น ผลของบาปกรรมซึ่งเราไม่ปรารถนาก็ยังมาให้ผลกับเราจนได้ แล้วก็ยังตามมาสนองให้ผลเราได้ทุกด้าน ดังนั้น ส่วนบุญกุศลที่เรากระทำนั้น ที่เราทำทาน สงเคราะห์ อนุเคราะห์ อะไรต่ออะไรเหล่านี้ที่เราได้ทำดี เราจะปรารถนาก็ตามหรือไม่ปรารถนาก็ตาม ผลของการกระทำก็จะต้องตามสนองเช่นเดียวกันกับความชั่วที่ยังตามมาสนองได้ ความดีมันก็ต้องตามได้สนองเช่นเดียวกันอันนี้ไม่ต้องสงสัย สมบัติของใจได้แก่บาปกับบุญมันคู่กัน หมดบุญก็มาบาป หมดทุกข์ก็มาสุข สุขทุกข์ก็เปลี่ยนกันอย่างนี้แหละ ที่เรียกว่าอยู่ในโลกอยู่ในบาปในบุญ ถ้าจิตของเราหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสแล้วนั่น จิตจะเหนือบาปเหนือบุญ คือจิตนั้นไม่ได้เกี่ยวกับบุญและก็ไม่ได้เกี่ยวกับบาป คือหลุดไปแล้ว บุญกับบาปส่งออกไปแล้ว ส่งเหนือไปแล้ว และไม่ได้เกี่ยว มีแต่ตัวจิตอย่างเดียวจึงได้เรียกว่าจิตเป็นวิมุต คือความหลุดพ้น คือหลุดพ้นไปจากบาปจากกรรม หลุดพ้นไปจากบุญบาปแล้วหลุดพ้นไปหมด จึงเรียกได้ว่าวิมุติหลุดไปจากกิเลส หรือกิเลสหมดไปจากจิตแล้วไม่ได้ไปงอกไปต่อภพต่อชาติคือไม่ได้ไปเกิดอีก เมื่อไม่ได้ไปเกิดจิตจะ

ไปเสวยบุญที่ไหนได้ จะไปเสวยบาปที่ไหนได้ บุญที่ไหนจะตามไปให้เสวย บาปที่ไหนจะตามไปให้เสวย ไม่มีเพราะจิตหลุดพ้นไปแล้วซึ่งเป็นของที่เหนือโลก คือจิตที่หลุดพ้นไปจึงได้เรียกว่าวิมุติ ก็ประมวลเข้ามาอยู่ที่ใจทั้งนั้น เรื่องของใจทั้งนั้น เราจะว่าไปไหนก็ไม่ได้หนีไปจากใจ ไม่ว่าจะเป็นมรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง จะเป็นสมถะก็ตาม เป็นวิปัสสนาก็ตาม เป็นเรื่องของใจทั้งนั้น สมถะก็เรื่องของใจ วิปัสสนาก็เรื่องของใจ สติก็เรื่องของใจ สัมปชัญญะก็เรื่องของใจ โง่ก็เรื่องของใจ ดีก็เรื่องของใจ ชั่วก็เรื่องของใจ รวมแล้วก็มาอยู่กับใจดวงเดียวของเรา แล้วเราจะทำอย่างไร จะมามัวแบกโลกอยู่อย่างนี้ มามัวหอบอยู่อย่างนี้ มามัวยึดอยู่อย่างนี้ ยึดเรายึดเขา ยึดดินฟ้าอากาศ ยึดไปหมด ยึดวัดยึดวา ยึดบ้านยึดช่อง ยึดทรัพย์สมบัติ ยึดไปหมดถือไปหมด ยึดแล้วจะไปได้หรือ ยึดวัดก็มาอยู่วัด จะไปไหนก็วกมายึดอยู่อย่างนั้น ยึดบ้านมันก็อยู่บ้าน จะไปไหนได้ไปสวรรค์ก็ไม่ไปแล้วมัวแต่ห่วงบ้านก็จะลงมาอยู่บ้านอีก กลับมาก็จะมาเป็นเจ้าบ้านต่อมาก็จะมาเป็นเจ้าวัด เจ้าพ่อ เจ้าแม่ เฝ้าวัดเฝ้าวา ห่วงไปเถอะใครจะห่วง หวงไปเถอะใครจะหวง เจ้าวัด เจ้าบ้าน เจ้าที่ นี่แหละโทษเป็นอย่างนั้น ภูตผีปีศาจ ภูมิเจ้าที่ที่อยู่ในป่าในเขายิ่งมีมากไปถามเถอะ ใครภาวนาได้ไปถามเถอะพวกนั้นล่ะ พวกที่ยึดพวกที่หวงถิ่นพวกที่จะเอาทรัพย์สมบัติไปฝังแต่ก่อน พวกเอาเงินเอาทองเอาสิ่งเอาของไปฝังไว้ในภูเขา ฝังไว้ที่ใดที่หนึ่งตัวเองตายไป

แล้วจิตมันห่วงก็เลยไปเป็นเจ้าที่อยู่ที่นั่นไปหวงอยู่ที่นั่น ใครจะไปทำอะไรไม่ได้ จิตก็ไปผูกพันนั่นแหละความยึดมั่นเป็นอย่างนั้น ทีนี้เมื่อเป็นอย่างนี้แล้วพระพุทธเจ้าจึงสอนว่าให้ละ ให้เลิก ให้วาง อย่าไปยึดมั่นถือมั่นอันนี้พระพุทธเจ้าสอน แม้แต่ครั้งพุทธกาลก็มีพยาน พระพุทธองค์ไปสู่ ณ สถานที่แห่งหนึ่งแล้วพระองค์ทรงยิ้มที่พระโอษฐ์ พระอานนท์ก็ได้ทูลถามถึงเหตุ พระพุทธองค์ก็ตอบว่ามีเปรตอยู่ตรงนั้นและเป็นเจ้าทรัพย์สมบัติหรือว่าเฝ้าทรัพย์สมบัติครั้งก่อนเมื่อยังเป็นเศรษฐี ก่อนที่จะตายได้เอาทรัพย์สมบัตินั้นไปฝังเอาไว้แล้ว เมื่อตายแล้วก็มาเป็นเปรตเฝ้าทรัพย์สมบัติอยู่ตรงนั้น ก็ในตำราธรรมบทท่านก็ยังกล่าวเอาไว้อยู่ เหตุที่มาเป็นเพราะอะไร ก็เป็นเพราะความยึดมั่นถือมั่นมิใช่หรือ ความยึดมั่นถือมั่นจะเป็นเปรตเป็นเจ้าพ่อหรือเป็นอะไรจะมีแต่เพียงครั้งพุทธกาลเท่านั้นหรือ ครั้งนี้จะไม่เป็นได้หรือ เรื่องของกิเลสมันไม่ได้เลือกกาลเลือกสมัยเป็นได้ทุกกาลทุกสมัย ถ้าลองว่ายึดมั่นถือมั่นเท่านั้นคำว่าเรื่องของกิเลสทำให้เป็นไปได้ทุกอย่างแล้วแต่จะโทษน้อยหรือมาก

ดังนั้น พระพุทธเจ้าเห็นโทษของกิเลสอย่างนี้ พระองค์จึงมาสอนให้พุทธบริษัทของพระพุทธองค์นั้นมาเจริญสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจะยังจิตนั้นให้มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วจะได้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมคำสอนของพระพุทธองค์แล้วจะได้พ้นไปจากทุกข์ พระองค์เห็นโทษแห่ง

กิเลสแต่พวกเรายังไม่เห็นโทษของกิเลส ยิ่งเห็นกิเลสๆ ก็เข้ามา ตาได้เห็นรูปๆ ก็เข้ามา หูได้ยินเสียงๆ ก็เข้ามาก็ยิ่งติดเข้า ทีนี้ กิเลสก็ชอบเข้าแล้วทีนี้เราจะไปเลิกละกันเวลาไหน และเราทำอย่างไรให้พ้นไปจากมัน ก็พ้นไม่ได้เมื่อพ้นไม่ได้จำเป็นก็ต้องอยู่กับมันไม่ได้ว่างเว้น กิเลสมีหน้าที่ให้ผลอย่างไรก็ให้ผลไปอย่างนั้น บาปก็ให้ทุกข์ก็ให้ทุกข์ไป บุญให้สุขก็ให้สุขไป สับเปลี่ยนกันไปในวัฏฏะสังสาร เป็นได้ทุกอย่างเป็นคนจนก็ได้ เป็นคนรวยก็ได้ เป็นเศรษฐีก็ได้ เป็นคนทุพพลภาพก็เป็นได้ เป็นคนง่อยเปลี้ยเสียขาก็เป็นได้ เป็นสัตว์เดรัจฉานก็เป็นได้ แล้วแต่จะเป็นไปในวัฏฏะสังสาร เป็นได้ทุกอย่างนี่เรียกว่าอยู่ในอำนาจของกิเลส กิเลสต้องให้โทษอย่างนี้เมื่อให้โทษอย่างนี้แล้วเราจะทำอย่างไร เราทุกคนเรียกว่าอยู่ใต้อำนาจของกิเลสด้วยกันทั้งสิ้น แล้วครอบงำเราทั้งนั้น ทีนี้เราจะเล็ดลอดออกจากกิเลสจะออกอย่างไร เราจะหนีอย่างไร ทีนี้เราจะสงสารตัวเราหรือไม่ เราจะเมตตาตัวเราเองหรือไม่ หรือจะไปเมตตาแต่คนอื่น มีแต่จะ สัพเพ สัพตา อเวรา อัพยา ปัชฌา อนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปริหิรันตุ ก็มีแต่จะเมตตาสัตว์และเมตตาคนอื่น ที่จริงแล้วต้องเอาส่วนตนก่อนเมื่อมีในตนแล้วส่วนสัตว์ก็จะไปพร้อมกัน ถ้าเราเป็นสุขแล้วเราก็ต้องการให้สัตว์เป็นสุขเหมือนอย่างเรา แต่นี่เราก็หาความสุขไม่ได้ แต่อยากให้เขาเป็นสุข แต่ความสุขนั้นจะเป็นอย่างไรก็หาได้รู้ไม่ ก็เป็นกันอยู่อย่างนี้แล้วแต่เราจะพิจารณา ในเมื่อที่เรายังอยู่ใน

อำนาจของกิเลส เมตตาอะไรเป็นเพียงแต่พอให้สังคมมีสันติไม่ให้มีการพยาบาทอาฆาตซึ่งกันและกันก็เป็นผลดีอันหนึ่ง แต่จะให้เมตตาที่ดีที่สุดนั้นคือเมตตาจิต สงสารที่ดีที่สุดคือสงสารจิต ก็คือจิตตัวเองตกทุกข์ได้ยากมาแล้วกี่ภพ กี่ชาติ กี่กัป กี่กัลป์ และจะตกทุกข์ได้ยากลำบากต่อไปในข้างหน้าอีกกี่ภพ กี่ชาติ กี่กัป กี่กัลป์ เราก็ยังไม่มีอะไรเป็นเครื่องพิสูจน์และไม่มีจุดหมายปลายทาง นี้แหละเราจะทุกข์ยากลำบากกันไปอย่างนี้แหละ ทีนี้เราควรเมตตาตัวเองหรือไม่ ถ้าเมตตาตัวเองแล้วสงสารตัวเองแล้วก็เสกพุทโธให้มาก

การเสกพุทโธก็คือการเมตตาตัวเอง นำพุทโธเข้าไปสู่จิต นำจิตเราเข้าไปสู่พุทโธ มีเมตตาจิต ถ้าจิตเข้าถึงตัวพุทโธแล้วจะเกิดความสว่างไสวขึ้น เกิดความรู้และปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริง เราจะเล็ดลอดออกจากอำนาจพวกกิเลสทั้งหลายเหล่านี้ หรือเราจะได้ชัยชนะจากกิเลสทั้งหลายเหล่านี้ อันนี้คือการเมตตาตัวเองและสงสารตัวเองที่เป็นการถูกต้อง เมื่อตัวเองได้ถึงสุขแล้วมันจำเป็นอยู่แล้วที่จะนำสุขไปให้คนอื่นและให้สัตว์อื่น เหมือนพระพุทธเจ้าได้สุขแล้วจึงนำสุขไปให้ปัญจวัคคีย์ เมื่อปัญจวัคคีย์ได้สุขจากพระพุทธเจ้าแล้วพระพุทธเจ้าจึงนำสุขไปให้พระยสกุลบุตร เมื่อเอาสุขไปให้พระยสกุลบุตรแล้วก็ยังนำสุขไปให้เศรษฐีผู้เป็นบิดาของพระยสกุลบุตร และก็ยังนำสุขนั่นไปให้เพื่อนของพระยสกุลบุตรอีกนั้นคือเมตตาของพระองค์ด้วยว่า พระองค์ได้สุขแล้วจึงนำสุข

ไปให้แก่สรรพสัตว์ สุขนั้นก็ได้เป็นผลแก่สรรพสัตว์ตามความประสงค์จากความเมตตาของพระพุทธเจ้า ที่ว่าพระองค์เป็นผู้มีพระมหากรุณาธิคุณก็เพราะพระองค์มีความสงสารสัตว์โลกทั้งหลายที่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส เหมือนกับเราที่อยู่ใต้อำนาจของกิเลสมาแล้วมันทุกข์ยากขนาดไหน เมื่อเราจะได้เล็ดลอดออกจากกิเลสมาแล้ว เราจะเอาสุขอันที่เราออกจากอำนาจกิเลสมานี้นำไปให้แก่สรรพสัตว์เพื่อจะได้ให้หลุดไปจากทุกข์เหมือนกับที่เราได้ทุกข์มาแล้ว เมื่อพระองค์นำสุขนั่นไปพระองค์ก็ได้ตามความประสงค์ของพระองค์ ความเป็นพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์จึงตกมาถึงพวกเราเท่าทุกวันนี้ ก็เพราะพระองค์อันนี้ก็เป็นของที่น่าคิด เมตตาตัวเองก็คือการหมั่นปฏิบัติ คือการภาวนาตั้งพุทโธลงในจิต ตั้งจิตของเราให้เป็นพุทโธ รวมศีลรวมธรรมเข้าสู่จิต รวมความสงบเข้าสู่จิต รวมจิตของเราเข้าสู่ความสงบ อันนี้แหละที่จะยกได้ทั้งที่เป็นปัญญาวิมุติ ทั้งที่เป็นเจโตวิมุติ ก็ต้องไปอย่างนั้น เพราะอยู่ในจิตทั้งนั้น ดังนั้น เราอย่าได้พะวงหน้าพะวงหลังอย่าให้คนอื่นเขายื่นความสุขมาให้เรา อย่าไปคิดอย่างนั้น ให้เราเอาสุขในตัวเราและให้เอาดีในตัวเรา คนอื่นดีสู้เราดีไม่ได้ คนอื่นสุขสู้เราสุขไม่ได้ คนอื่นเป็นอรหันต์สู้เราเป็นอรหันต์ไม่ได้ คนอื่นพ้นกิเลสสู้เราพ้นกิเลสไม่ได้ให้คิดอย่างนี้ จึงเป็นการพึ่งตนและเป็นการเมตตาและสงสารตน ในขณะที่เรายังเป็นเวไนยสัตว์ คือยังเป็นผู้ที่ข้องอยู่ เรื่องการเมตตาสงสารโดยธรรมชาติเพื่อสันติ

แห่งสังคมนั้นก็เป็นธรรมดาเป็นธรรมเนียมของเราที่จะต้องอยู่ด้วยกันเป็นปึกแผ่นแน่นหนา และเป็นส่วนมากก็จะต้องมีโดยธรรมชาติ เรื่องสงสารกันและเมตตากันก็คือเราไม่ทำมิดีมิร้ายซึ่งกันและกัน ไม่อิจฉาพยาบาทไม่อาฆาตซึ่งกันและกัน ถึงอิจฉาก็เป็นธรรมดานิดหน่อย แต่หลักเมตตายังคงมีอยู่ หลักสงสารก็ยังคงมีอยู่ไม่สามารถที่จะทำความชั่วนั้นได้ อันนี้เป็นเมตตาธรรมดาตามธรรมเนียมของชาวโลก แต่ส่วนที่เมตตาจริงที่มันเกิดขึ้นที่จะเป็นจริงนั้น ก็คือเมตตาตัวเองให้สำเร็จตามความประสงค์ก่อน เมื่อเราเมตตาตัวเองได้ตามความประสงค์แล้ว ความกรุณาหรือว่าความสงสารที่เราจะไปช่วยเขา ก็จะได้ผลเหมือนครูบาอาจารย์ท่านที่ไปอยู่ในป่าดงพงลึกภูเขาเลากา เมื่อท่านได้ประสบซึ่งธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติของท่านแล้ว เรียกว่าท่านเป็นผู้ที่ไม่มีความอิจฉาตาร้อนกับใคร พวกเราก็ยังให้อุตส่าห์พยายามดั้นด้นสัญจรไปหาท่าน ไปแสดงความเคารพนับถือในการที่ท่านปฏิบัติธรรม ท่านก็ยังให้ความเมตตาการุณแก่เรา ถ้าเราดีแล้วเรื่องเหล่านี้จะมีมาเอง ขอให้เราพินิจพิจารณาให้จงมาก ชีวิตของเราท่านทั้งหลายเป็นของที่มีคุณค่าในเมื่อเรามาพบพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาที่ประเสริฐ เมื่อเราได้เกิดมาพบแล้วเราจะปล่อยให้ชีวิตของเราร่วงหล่นไปโดยที่ไร้คุณค่าอย่างนั้นหรือ จะนำเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เข้าไปสู่จิตของตัวเองจะไม่ได้หรือ เมื่อแตกตายทำลายขันธ์ไปเราจะเอาโอกาส

ไหนจะไปทำ แล้วเราจะไปทำตรงไหน แล้วเราจะไปปฏิบัติตรงไหน ก็มีอย่างเดียวคือเสวยผลของตัวเองที่ได้ทำไปแล้วนั้น ไม่มีโอกาสได้ทำเหมือนกับตอนที่เราเป็นมนุษย์ ที่เราเป็นมนุษย์มีโอกาสที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างดี เป็นภูติผีปีศาจไปแล้วเป็นวิญญาณออกจากร่างไปแล้ว จะไม่มีโอกาสทำ มีอย่างเดียวก็คือคอยมาอนุโมทนาสาธุการที่คนอื่นที่เขาทำเท่านั้น ที่จะมีโอกาสที่จะทำอย่างตอนนี้นั้นไม่ได้ มีแต่เสวยว่าตัวเองทำอย่างไรไว้ก็ให้ผลเป็นไปอย่างนั้นเมื่อตาย ที่นี้เมื่อยังมีโอกาสขณะที่เรายังเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์เราสามารถทำเองได้ ทำไปสวรรค์ก็ได้ ทำไปพระนิพพานก็ได้ นอกจากมนุษย์แล้วทำไม่ได้ เมืองคนมันทำได้ สวรรค์มันก็อยู่กับคน พระนิพพานมันก็อยู่กับคน อยู่เมืองคนเมืองมนุษย์ ทีนี้เราจะเอาหรือไม่อันนี้ต้องถามตัวเอง อย่าไปถามคนอื่น จะให้คนอื่นรับรองไม่ได้ว่าตัวเองจะเอาหรือไม่ ตัวเองจะชอบหรือไม่นั้นเป็นเรื่องของตัวเองให้ถามตัวเอง และการปฏิบัติก็เป็นหน้าที่ของตัวเอง การรู้ก็เป็นหน้าที่ของตัวเอง การขยันก็เป็นหน้าที่ของตัวเอง ได้ผลก็เป็นหน้าที่ของตัวเอง ไม่ได้ผลก็เป็นหน้าที่ของตัวเอง สรุปแล้วเรื่องของตัวเองทั้งนั้น เมตตาก็เรื่องของตัวเอง กรุณาก็เรื่องของตัวเอง สงสารก็เรื่องของตัวเอง ปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุขก็เรื่องของตัวเอง เราจะเมตตาตนหรือเมตตาคนอื่นก็อันเดียวกัน ทีนี้เราจะไปเอาที่ไหน ให้เอาที่ใจเราเท่านั้น

เพราะฉะนั้นตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตั้งแต่วันนี้เดี๋ยวนี้ให้พากันมีความรู้สึกสำนึกตัวเอง ให้ยึดเอาภาษิตคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า อัตตาหิ อัตตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน เอาอันนี้แล้วก็ปฏิบัติ พุทโธ ธัมโม สังโฆ รวมเป็นพุทโธ ให้ยึดอันนี้เอาไว้ นอกจากนี้เราไม่มีที่พึ่ง พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ทรงปรินิพพานไปแล้ว ท่านจะมารอรับเอาเราเมื่อไรนั้นไม่มี พระพุทธเจ้าจะมารอรับเราก็ไม่มี มีแต่พระคุณของท่านเท่านั้นที่นำเข้ามาสู่หัวใจของเราแล้วนั้นแหละ ที่ท่านจะช่วยด้วยพระคุณของท่านให้นึกเอาอย่างนี้ ดังนั้น เราจึงจะมีความขยันหมั่นเพียรและจะได้ตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติ เพื่อฝึกฝนอบรมจิตของตนให้เป็นไปตามทำนองครองธรรม แล้วก็จะได้รับผลตามความประสงค์จำนงจิตของเราที่ได้ประพฤติปฏิบัติมา ดังที่ได้แสดงพระธรรมเทศนามาก็เป็นเวลาอันสมควร และก็เป็นเวลาที่มากและเวลามันก็กำลังจะหมดไปแล้วตามเวลาที่เราได้กำหนดเอาไว้ ดังนั้น จึงจะขอยุติการแสดงพระธรรมเทศนาไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอให้บรรดาท่านผู้ฟังจงกำหนดจดจำนำเอาไปเป็นข้อคิดและก็พิจารณาแล้วพากันไปประพฤติปฏิบัติกายวาจาจิตของตัวเองให้เป็นไปตามแนวทางแห่งการปฏิบัติ เราท่านทั้งหลายก็จะได้ประสบผลสำเร็จตามสมควรแก่สติกำลังของตัวเอง ดังที่ได้แสดงมาก็สมควรแก่กาลเวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

....

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมสร้างหนังสือธรรมะ

1. คุณดวงใจ	เลาวะยานนท์	2. คุณประภาสิน	พันธุศิลาปาคม และครอบครัว
3. คุณสิทธิชัย	เลาวะยานนท์	4. คุณเคงสุน	แซ่เหลี่ยง และครอบครัว
5. คุณสุปวีณ์	จงอรุณงามแสง	6. คุณสมหมาย	แจ่มศรีใส และครอบครัว
7. คุณวิทวัส	จารุจันทร	8. คุณเสมอใจ	เจริญศรี และครอบครัว
9. คุณสถาพร	ปรักมาส	10. คุณปฐมาพร	สุขขัง และครอบครัว
11. คุณภานุวัตร	ศรีชุมพวง	12. คุณทัศนีย์	เนตรนี และครอบครัว
13. คุณมานี	จันทร์วรชัยกุล	14. คุณรุ่งโรจน์	แซ่อึ้ง และครอบครัว
15. คุณอวยพร	ธนานุรักษ์กุล	16. คุณประโลมจิตต์	ญาณสมบัติ
17. คุณไพจิตร	สุวรรรณไพบูลย์	18. คุณชาญชัย	แซ่ลิ้ม และครอบครัว
19. คุณจุรีรัตน์	วัชรมณีพงศ์	20. คุณขวัญจิตร์	เชื้อสาย และครอบครัว
21. คุณนิยะดา	ลือพรมมาศ	22. คุณสุมาลี	ฉันท์ผ่อง และครอบครัว
23. คุณศิริกาญจน์	สู้ทุกทิศ	24. คุณโชคชัย	สิริหาญอุดม และครอบครัว
25. คุณสุทธิพงศ์	เมธาภิวัฒน์	26. คุณสุวัต	กิจชนะพาณิชย์ และครอบครัว
27. คุณสุดารัตน์	ฉัตรโชติก	28. คุณเรืองยุทธ และ คุณเมตตา	แสนปัญญา
29. คุณศิริพร	เตชะวณิช	30. คุณวีระศักดิ์ และ คุณวิมลรัตน์	พุทธาศรี
31. คุณวราพร	ศิริรัตนาคินทร์	32. คุณจามรี สุทธิพงษ์ชัย และครอบครัว	
33. คุณพรรณี	บ่างแสงนุรัตน์	34. คุณสมศักดิ์ และ คุณกฤษณา ลิขิตวิเศษกุล	
35. คุณกันยารัตน์	วิเชียรนุกูล	36.คุณเลิศศักดิ์	สุวรรณนภาศรี และครอบครัว
37. คุณนวลลดา	รงค์เหลืองอร่าม และครอบครัว		
38. คุณสุพัตรา	หัทยานานนท์ และคุณมนูญชัย ลมงาม		

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินติ

ธรรมทานเป็นเลิศกว่าทานทั้งปวง

… … … … … …

หากท่านไม่ประสงค์จะอ่านอีก

โปรดมอบให้แก่ผู้สนใจต่อไป

จะเป็นมหากุศล